LA CUCINA ITALIANA

Insalate
e piatti unici

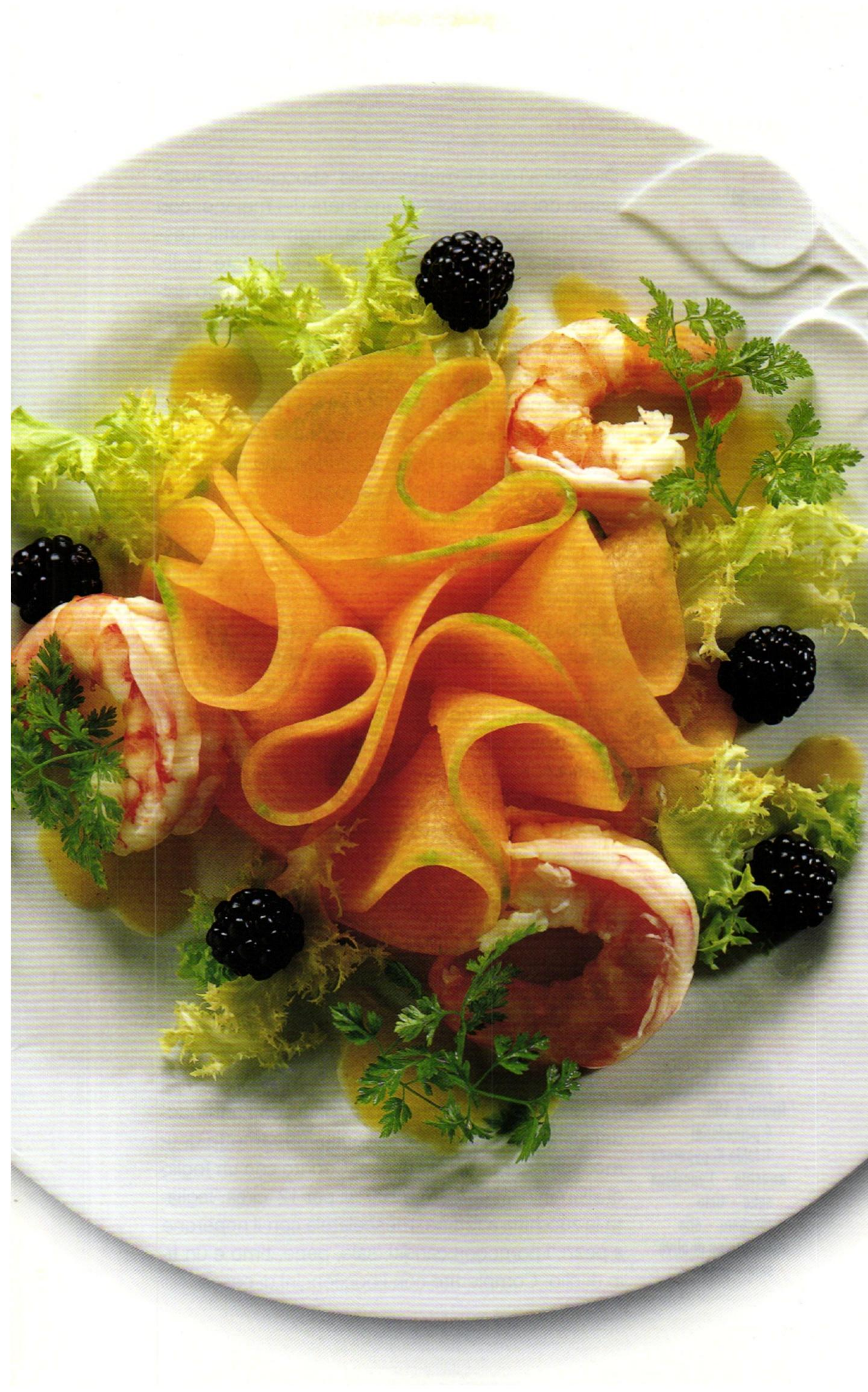
70
ricette con
- pesce
- pasta e riso
- cereali
- verdure
- carne
- legumi

Insalate
e piatti unici

Cucinare, con questo caldo? Quando accostarsi ai fornelli può apparire anche al più volonteroso dei cuochi un lavoro da forzati, ecco la grande risorsa: i piatti freddi. Appetitosi, pratici, fantasiosi e, soprattutto, adatti a leggeri pranzi e cene d'estate. Qualche cottura, va da sé, ci dev'essere: ma rapida e con pochi condimenti. Poi l'abilità è tutta nell'abbinare e comporre: pasta, riso, legumi e cereali con verdure, formaggi, pesce, carne, frutta ed erbe aromatiche, in un gioco di combinazioni che pare non avere fine. In questo libretto trovate "solo" 70 ricette. Quante altre potrete inventarne voi?

insalate con

pesce

Bianco o azzurro, molluschi o crostacei. Ogni tipo di pesce, a crudo, marinato o con cotture rapide e leggere, permette abbinamenti allegri e sorprendenti. Ecco allora i gamberi che si accompagnano a more e melone, il polpo alle pesche, gli scampi a papaia e avocado, la sogliola ai lamponi. Mentre tonno, cernia e merluzzo trovano perfette consonanze con pomodori canditi, piattoni e peperoni all'agro.

melone e gamberi

Tempo
circa 30'
Ingredienti per 4
• 1 melone giallo g 500 • 20 more • 12 code di gambero • limone • Porto bianco • Worcester • indivia riccia • cerfoglio • olio extravergine di oliva • sale • pepe

ricetta della pagina precedente

Dividete a metà il melone giallo, sbucciatelo e svuotatelo dei semi. Tagliate una metà del melone, con l'affettatrice, in nastri di polpa lunghi e sottili. Lessate per 3' le code di gambero già sgusciate. Bollite mezzo bicchiere di Porto finché si sarà ridotto della metà. Frullate questa riduzione con la polpa del mezzo melone rimasto, sale, pepe, succo di un limone, uno spruzzo di Worcester e 1 cucchiaio di olio, ottenendo una salsa. Preparate i piatti con i nastri di melone, le code di gambero e le more. Completate con l'indivia riccia e condite con la salsa al Porto, infine guarnite con cerfoglio.

pesche e polpo

Tempo
circa 1 ora più il raffreddamento
Ingredienti per 4
• polpo kg 1 • pesca g 250 • 1 cetriolo • 1 gambo di sedano • 1 carota • 1 limone • olio extravergine di oliva • sale

Mettete il polpo in una casseruola con la carota raschiata e il sedano, copritelo con abbondante acqua fredda e lessatelo per 40' dal bollore. Lasciatelo raffreddare nella sua acqua. Pulitelo eliminando la pelle e le ventose, infine tagliatelo a pezzi. Tagliate a spicchi la pesca, lavata e non sbucciata, unitela al polpo e condite con sale, olio e il succo del limone. Completate con il cetriolo sbucciato e tagliato a nastri sottili nel senso della lunghezza.

pomodori canditi e merluzzo

Tempo
circa 3 ora e 20'
Ingredienti per 4
• pomodori g 500 • polpa di merluzzo fresco g 400 • 4 pomodorini • 1 falda di peperone arrostito • 1 zucchina • aglio • timo • zucchero • olio extravergine di oliva • sale • pepe

Scottate per 1' i pomodori, pelateli, svuotateli, tagliateli a spicchi; metteteli su una placca, spolverizzateli con un pizzico di sale e di zucchero e infornateli a 100 °C per 3 ore. Riducete a bocconcini il merluzzo e mettetelo in una pirofila con i pomodorini schiacciati, 1 spicchio di aglio, un rametto di timo, sale, pepe, un filo di olio. Coprite con un foglio di alluminio e infornate a 180 °C per 12' circa. Tagliate la zucchina a fettine, mescolatela con il peperone a pezzi, i pomodori canditi, sale, pepe, timo e un filo di olio. Completate con i bocconcini di pesce.

peperoni all'agro con cernia

Tempo
circa 50'
Ingredienti per 4
• trancio di cernia pulita g 600
• 3 peperoni • timo
• maggiorana • aglio
• basilico • lattuga
• aceto • olio extravergine di oliva
• sale • pepe

Tagliate i peperoni a quadretti, metteteli nel colapasta, spolverizzateli di sale e lasciateli spurgare. Tagliate la cernia a bocconcini, eliminando le lische, salatela, pepatela e cuocetela a vapore per 10'. Portate a bollore mezzo litro di acqua con mezzo litro di aceto, timo, maggiorana, uno spicchio di aglio, e tuffatevi i peperoni; scolateli dopo 1' dalla ripresa del bollore, eliminate gli odori, lasciateli raffreddare e metteteli nel piatto da portata, su un letto di lattuga. Aggiungete i bocconcini di cernia e condite tutto con una salsa ottenuta frullando un mazzetto di basilico, mezzo spicchio di aglio, mezzo bicchiere di olio, un pizzico di sale e uno di pepe.

agrumi, pera e scampi

Tempo
circa 30'
Ingredienti per 4
• 12 code di scampo
• 1 arancia • 1 pera
• 1 finocchio
• 1 pompelmo
• 1 cipollotto • alloro
• vino bianco • olio extravergine di oliva
• sale

Sgusciate le code di scampo, lasciando il finale della coda, poi lessatele per 3' in acqua bollente, salata, aromatizzata con 1 foglia di alloro e poco vino bianco. Scolatele e lasciatele raffreddare. Tagliate a lamelle sottili il finocchio e la pera sbucciata. Pelate a vivo l'arancia e il pompelmo e tagliateli a rondelle. Distribuite nei piatti gli ingredienti, condite con un filo di olio, guarnite con piccole losanghe ricavate dalla parte verde di un cipollotto e servite.

piattoni con tonno fresco marinato

Tempo
circa 1 ora e 20'
Ingredienti per 4
• tonno g 500
• piattoni verdi g 200
• olio extravergine di oliva g 80
• mandorle tostate a lamelle g 50
• 3 limoni • sale

Tagliate il tonno a cubi ricavandone 24-28. Spremete il succo di 2 limoni e grattugiate la buccia di uno. Versate il succo e la buccia sul tonno, condite con un pizzico di sale, mescolate e mettete in frigorifero a marinare per 1 ora. Lessate in acqua bollente salata i piattoni tagliati a losanghe. Scolateli quando saranno cotti ma ben consistenti, conditeli con metà dell'olio e il succo del terzo limone. Scolate il tonno dalla marinata, conditelo con l'olio rimasto e servitelo con i piattoni e le lamelle di mandorle.

verdure crude e cotte con sgombri

Tempo
circa 1 ora
Ingredienti per 6
• filetti di sgombro g 700 • fagiolini g 200 • 1 peperone • sedano • carota • cipolla • lattuga • alloro • limone • vino bianco • olio extravergine di oliva • sale • pepe in grani

Fate bollire per 30' 2 litri di acqua con il sedano, la carota, la cipolla,1 foglia di alloro, scorza di limone, 1 bicchiere di vino bianco e alcuni grani di pepe. Immergetevi gli sgombri, lessateli a fiamma dolce per 10', spegnete e fateli raffreddare nel liquido di cottura. Lessate i fagiolini, arrostite il peperone, spellatelo e tagliatelo a strisce. Mescolate la lattuga con i peperoni e i fagiolini, condite con 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale e succo di limone e completate l'insalata con i filetti di sgombro spellati.

frutta esotica e scampi

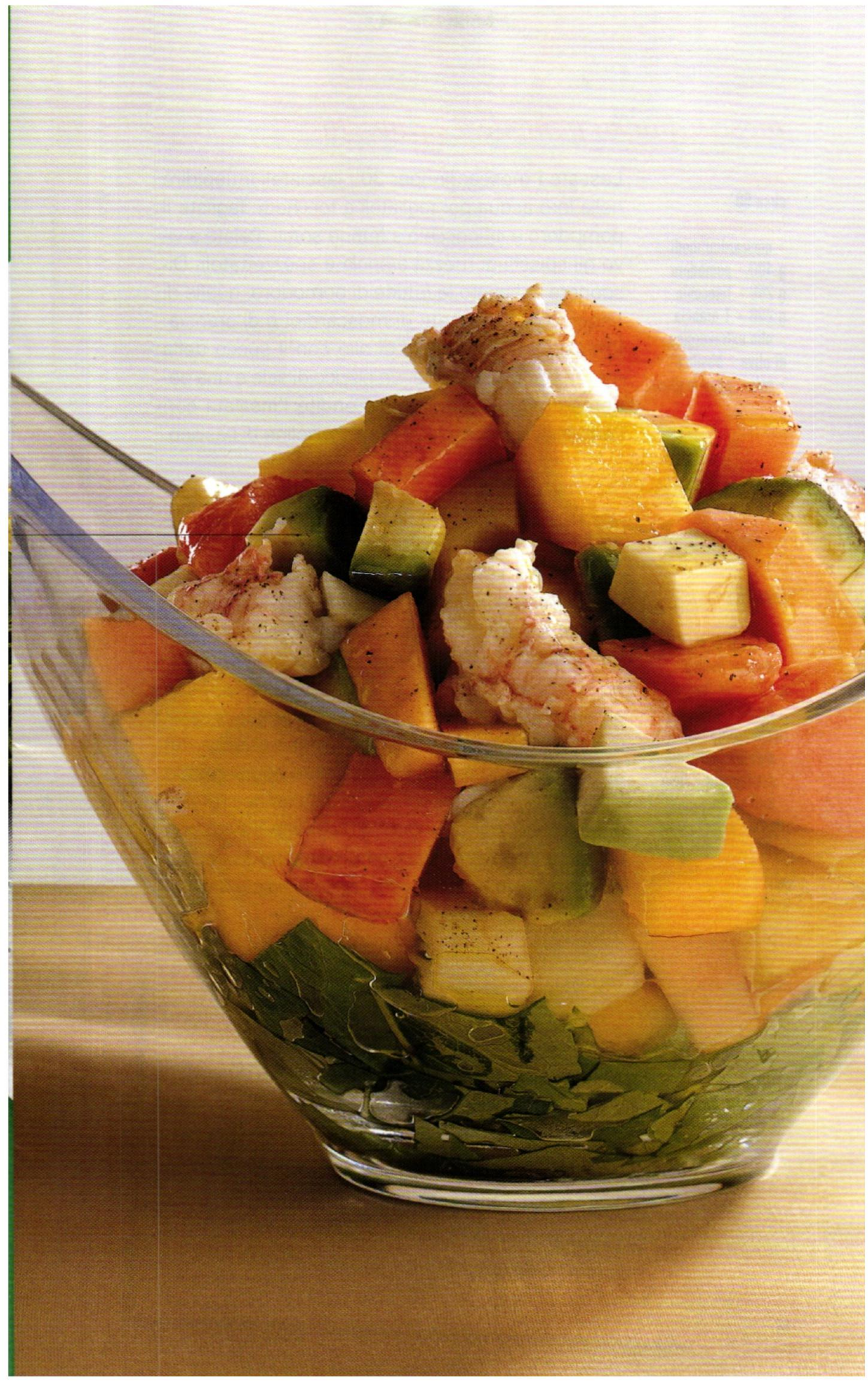
Tempo
circa 20'
Ingredienti per 6
• papaia g 500
• mango g 350
• avocado g 150
• cicoria g 120
• 12 code di scampo
• 1 finocchio • limone
• olio extravergine
• sale • pepe

Foto in copertina

Fate bollire 1 litro di acqua salata e acidulata con il succo di mezzo limone. Sgusciate gli scampi e tuffateli nell'acqua bollente. Spegnete e dopo mezzo minuto scolateli e asciugateli. Tagliate papaia, mango e avocado in grossi tocchi e il finocchio a pezzettini; mondate e spezzettate con le mani la cicoria. Mescolate gli scampi con la dadolata di frutta e verdura. Condite con 4 cucchiai di olio emulsionati con il succo di mezzo limone, salate, pepate, mescolate e completate con altro pepe a piacere.

ratatouille tiepida con pescatrice

Tempo
circa 1 ora
Ingredienti per 4
• pescatrice g 600
• verdure pulite (peperone, zucchine, melanzana) g 400
• cipolla • carota
• sedano • alloro
• trito aromatico (origano, cerfoglio, timo) • vino bianco
• olio extravergine di oliva • sale • pepe

Fate bollire per 15' circa 2 litri di acqua con una carota, 2 foglie di alloro, una costa di sedano, una cipolla media, un pizzico di sale, mezzo bicchiere di vino bianco e alcuni grani di pepe. Tuffatevi quindi il trancio di pescatrice e lasciatelo bollire, a fuoco dolce, per 20' circa; sgocciolatelo, riducetelo a pezzi regolari che farete marinare per 20' condendoli con abbondante trito aromatico, sale, pepe e un filo di olio. Intanto tagliate in piccola dadolata il misto di verdure e rosolatelo in 3 cucchiaiate di olio caldissimo. Salate le verdure, lasciatele intiepidire e servitele con la pescatrice e la sua marinata.

moscardini su pomodori e finocchi

Tempo
circa 50'
Ingredienti per 4
• moscardini medi g 400 • pomodoro g 250 • finocchio g 200 • 1 arancia • olio extravergine di oliva • basilico • sale • pepe in grani

Lessate i moscardini per 30', lasciateli intiepidire nella loro acqua poi tagliateli a tocchetti. Tagliate il pomodoro e il finocchio a fettine sottili. Pelate a vivo gli spicchi di mezza arancia e spezzettateli. Disponete sul piatto le fettine di pomodoro, quelle di finocchio e i tocchetti di moscardini e di arancia. Emulsionate 3 cucchiai di olio con il succo della mezza arancia avanzata, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe. Condite l'insalata con l'emulsione e completate con foglioline di basilico.

rucola, indivia e rotolini di sogliola

Tempo
circa 30'
Ingredienti per 4
• 8 filetti di sogliola • melone bianco g 100 • 24 lamponi • rucola • indivia riccia • erba cipollina • menta • cerfoglio • prezzemolo • lime • olio extravergine • sale• pepe in grani

Arrotolate i filetti di sogliola con il lato della pelle verso l'interno (non si arricceranno in cottura) e cuoceteli a vapore per 10' circa. Lasciateli intiepidire. Preparate in 4 piatti un letto verde e molto aromatico composto da: indivia riccia spezzettata, fili di erba cipollina a pezzetti, foglie di menta, prezzemolo, cerfoglio e abbondante rucola selvatica, tagliata. Riducete a dadini il melone e aggiungetelo all'insalata con i lamponi. Sistemate infine i rotolini di sogliola (2 per ogni piatto) e condite il tutto con una citronnette preparata emulsionando 3 cucchiai di olio, il succo di 1 lime, un pizzico di sale e una abbondante macinata di pepe.

Solo extravergine di oliva

Dolce e fruttato per pesci bianchi e crostacei; erbaceo e leggermente piccante per pesce azzurro e molluschi. Mono cultivar o blended, ma sempre e comunque extravergine. Quasi ogni regione ha il suo olio con caratteristiche peculiari e irripetibili: un vero dono della natura. Se profumato con erbe aromatiche, aglio o peperoncino, ne basterà un goccio per esaltare qualsiasi piatto. Preparatene però poco alla volta perché resti sempre fragrante.

insalate di
pasta e riso

Parola d'ordine: fantasia! La pasta, nei suoi mille formati, e il riso, in tutte le sue varietà, sono una tavolozza ideale su cui stendere i nostri colori/sapori preferiti: noi abbiamo usato orecchiette, fusilli, conchiglie, spaghetti, ditaloni, e ancora riso bianco e integrale, parboiled e Thai. E per renderli più estivi e appetitosi, pesce, carni bianche, formaggi freschi e una vera festa di verdure di stagione.

orecchiette fredde con fave e piselli

Tempo
circa 45'
Ingredienti per 4
• orecchiette g 350 • fave sgranate g 150 • piselli sgranati g 150 • pecorino g 80 • olio extravergine di oliva g 50 • 8 asparagi • 2 pomodori • aglio • scalogno • sale • pepe in grani

ricetta della pagina precedente

Lessate le orecchiette in abbondante acqua salata, scolatele, conditele con un cucchiaio di olio e allargatele su un vassoio a raffreddare. Pelate i gambi degli asparagi e lessateli. Scottate per 1' le fave, sbucciatele. Stufate le fave e i piselli con 1 scalogno tritato, 2 cucchiai di olio, poca acqua e un pizzico di sale per 10'. Pelate, riducete a dadini i pomodori e uniteli in una ciotola agli asparagi tagliati a rondelle, le orecchiette, uno spicchio di aglio schiacciato e le fave e i piselli stufati. Aggiustate di sale e completate il piatto con scaglie di pecorino, dolce o piccante a piacere, e una macinata di pepe.

insalata di riso integrale

Tempo
circa 1 ora
Ingredienti per 4
• riso integrale g 250 • piselli sgranati g 150 • 1 peperone • mezza cipolla • timo • olio extravergine di oliva • sale

Lessate il riso per 40', conditelo con 2 cucchiai di olio e lasciatelo raffreddare. Lessate i piselli in acqua bollente salata e scolateli. Tritate la cipolla e fatela appassire in un cucchiaio di olio con alcune foglioline di timo, aggiungete il peperone tagliato a dadini e lasciatelo cuocere per circa 10', salate. Mescolate bene in un'insalatiera il riso con i piselli e il peperone, ormai freddi, e servite.

boccoli, cozze e seppie

Tempo
circa 30' più la marinatura
Ingredienti per 4
• boccoli g 300 • pomodoro g 200 • 30 cozze • 4 seppioline lessate • 1 peperoncino • prezzemolo • aglio • limone • basilico • olio extravergine di oliva • sale

Scaldate in padella 2 cucchiai di olio, versate le cozze, lavate, copritele e fatele aprire. Fate marinare per 2 ore il pomodoro tagliato a dadini, mescolato con abbondante basilico e prezzemolo tritati, due spicchi di aglio a rondelle, il peperoncino tritato, le seppie tagliate a strisce, le cozze sgusciate, dopo aver condito tutto con g 80 di olio, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale. Lessate i boccoli, ungeteli di olio e allargateli a intiepidire su un vassoio. Condite i boccoli con i molluschi e la loro marinata, da cui avrete eliminato l'aglio e servite. Per variare la ricetta si possono utilizzare anche vongole o gamberetti lessati.

riso freddo con alici marinate

Tempo
circa 1 ora
Ingredienti per 4
• riso g 300 • alici spinate g 250 • pomodorini g 250 • piselli sgranati g 120 • mandorle a lamelle g 40 • 1 limone • olio extravergine di oliva • origano fresco • sale

Lessate il riso con i piselli in acqua salata. Tagliate a metà i pomodorini, conditeli con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e uno di origano fresco. Disponete su un piatto, in un unico strato, le alici; irroratele con il succo del limone, un cucchiaio di olio, salatele e lasciatele marinare per 30'. Scolate il riso con i piselli, condite con un cucchiaio di olio e allargate su un vassoio a raffreddare. Tostate per pochi secondi le lamelle di mandorle in una padella antiaderente. Mescolate il riso con i pomodorini, le alici e la loro marinata, completando con le mandorle e altro origano fresco a piacere.

fusilli estivi

Tempo
circa 50'
Ingredienti per 6
• fusilli g 300 • prosciutto di Praga g 150 • ciliegine di mozzarella g 150 • pomodorini g 150 • fagiolini g 150 • pâté di olive • olio extravergine di oliva • basilico • sale

Lessate al dente i fusilli in acqua bollente, salata. Scolateli, conditeli con un cucchiaio di olio, allargateli su un vassoio e lasciateli raffreddare. Lessate intanto i fagiolini spezzettati, scolateli e lasciateli raffreddare. Tagliate a dadini il prosciutto e a spicchietti i pomodorini. Condite la pasta, ormai fredda, con 2 cucchiai di olio e uno di pâté di olive. Unite ai fusilli il prosciutto, i pomodorini, i fagiolini e le mozzarelle. Mescolate bene, completate con qualche foglia di basilico e servite.

conchiglie con verdure

Tempo
circa 1 ora e 20'
Ingredienti per 6
• conchiglie g 400 • cipolla, peperone, carota, pomodoro, zucchina g 250 • maionese • salsa Worcester • basilico • olio extravergine • sale • pepe

Tagliate a dadini tutte le verdure, mettetele in una ciotola, conditele con 2 cucchiai di olio, poche gocce di salsa Worcester, abbondante basilico tritato e lasciate marinare al fresco per 1 ora. Nel frattempo lessate la pasta, scolatela, conditela con un cucchiaio di olio, allargatela su un vassoio a raffreddare. Prima di servire mescolate la pasta con le verdure e condite con 4 cucchiai di maionese, un pizzico di sale e uno di pepe, e a piacere poche gocce di Tabasco per renderla più piccante.

riso Patna, zafferano e pesce

Tempo
circa 40'
Ingredienti per 6
• riso Patna g 360 • polpa di nasello g 150 • vongole g 150 • carota g 100 • piselli sgranati g 100 • zafferano • prezzemolo tritato • limone • olio extravergine di oliva • sale • pepe

Aprire le vongole in padella con un cucchiaio di olio, poi sgusciatele e tenete da parte il loro liquido. Spuntate, raschiate e tagliate a dadini la carota. Portate a bollore due pentole di acqua: salatele e in una cuocete il riso unendo, negli ultimi 3' di cottura, 2 bustine di zafferano. Nella seconda pentola lessate la carota con i piselli per 10' poi scolateli. Scolate e raffreddate il riso allargato su di un vassoio e condito di olio. Cuocete il nasello spezzettato in una padella con 3 cucchiai di olio per 5'; salate, pepate, quindi unite le vongole e cuocete per altri 3'. Riunite tutti gli ingredienti in una ciotola, condite con il succo di un limone, 2 cucchiai di olio, abbondante prezzemolo e metà del liquido delle vongole filtrato.

riso aromatico con finocchio

Tempo
circa 30'
Ingredienti per 4
• riso Vialone nano g 350 • pomodorini g 150 • avocado g 100 • olio extravergine g 60 • finocchio g 50 • peperoncino • aglio • semi di finocchio • timo • sale

Scaldate l'acqua per il riso. Mentre arriva a bollore tagliate a dadini l'avocado pelato, il finocchio e i pomodorini, poi conditeli con l'olio, un pizzico di timo, 1 spicchio di aglio, sale, peperoncino a piacere e lasciate riposare. Unite all'acqua a bollore 7-8 semi di finocchio, salate e versate il riso che cuocerete per 15'. Quindi scolatelo, ungetelo con un cucchiaio di olio e allargatelo su un vassoio a raffreddare. Infine conditelo con le verdure dopo aver eliminato l'aglio.

farfalline ai finferli sott'olio

Tempo
circa 30'
Ingredienti per 4
• farfalline g 250 • finferli sott'olio g 200 • capperini sotto sale • olive nere snocciolate • prezzemolo • basilico • olio extravergine • sale • pepe in grani

Lessate le farfalline in abbondante acqua salata, scolatele, conditele con un cucchiaio di olio, allargatele in un grande piatto da portata e fatele intiepidire. Mescolate le farfalline ormai tiepide con i finferli, un cucchiaio di capperi accuratamente sciacquati dal sale, una dozzina di olive grossolanamente tritate e abbondante trito di prezzemolo e basilico. Condite infine la pasta con 3 cucchiai di olio e una generosa macinata di pepe.

ditaloni con salsa di pinoli e uova

Tempo
circa 40'
Ingredienti per 6
• ditaloni g 420 • cipolla g 200 • peperone rosso g 200 • pinoli g 20 • 2 uova sode • basilico • rucola • olio extravergine di oliva • sale • pepe

Arrostite il peperone, pelatelo e tagliatelo in tocchetti. Stufate la cipolla tritata con 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale e un mestolino di acqua. Spegnete dopo 2' dal bollore e scolatela. Tostate i pinoli in una padella, tritateli e frullateli con g 40 di olio. Lessate la pasta al dente in acqua salata, scolatela, allargatela a raffreddare su un vassoio condita con un cucchiaio di olio. In una ciotola mescolate la pasta con la cipolla, il peperone, 3-4 foglie di rucola e un ciuffo di basilico tritati, le uova passate al setaccio, la salsa di pinoli, salate e pepate.

spaghetti integrali freddi

Tempo
circa 30'
Ingredienti per 4
• spaghetti integrali g 250 • peperone g 100 • pomodoro g 100 • verde di zucchina g 100 • scalogno g 40 • sedano g 50 • olio extravergine • erba cipollina • sale

Affettate lo scalogno, rosolatelo con un cucchiaio di olio e unite il peperone e il verde di zucchina tagliati a dadini. Dopo 5' aggiungete il pomodoro a pezzetti, salate e spegnete, lasciando intiepidire il sugo. Portate a ebollizione l'acqua, salatela e cuocetevi gli spaghetti per 10'. Scolate la pasta, conditela con un cucchiaio di olio e allaragatela a raffreddare su un vassoio. Conditela poi con il sugo, il sedano a pezzettini, l'erba cipollina tagliuzzata e 2 cucchiai di olio. Decorate a piacere con foglie di sedano.

riso di ferragosto

Tempo
circa 40'
Ingredienti per 6
• riso parboiled g 300 • petto di tacchino g 250 • pomodori g 200 • peperone g 200 • carota g 100 • prezzemolo • basilico • limone • olio extravergine di oliva • sale

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo al dente e fatelo raffreddare allargato su un vassoio e condito con un cucchiaio di olio. Tagliate a dadini i pomodori, la carota e il peperone, e versateli in una ciotola. Riducete il tacchino a cubetti e saltatelo in padella con poco olio. Preparate un trito fine di foglie di basilico e di prezzemolo. Emulsionate in una ciotola il succo del limone con un pizzico di sale e 3 cucchiai di olio. Mescolate il riso con le verdure, conditelo con l'emulsione di olio e limone e con il trito di erbe, completando con i dadini di tacchino.

conchiglie fredde con pollo al curry

Tempo
circa 40'
Ingredienti per 6
• conchiglie g 400
• latte g 400 • petto di pollo g 250
• mela g 200
• cipollotto g 50
• farina • curry
• Cognac • vino bianco • olio extravergine di oliva
• sale

Portate a bollore abbondante acqua, salatela e lessateci la pasta. Scolatela e fatela raffreddare allargata su un vassoio e condita di olio. Soffriggete in un filo di olio il cipollotto tritato; unite il petto di pollo a dadini e infarinato, sfumate con un goccio di Cognac, poi aggiungete un dito di vino, 2 cucchiaini di curry, un pizzico di sale e il latte. Senza coprire, fate bollire a fuoco moderato per 10', il sugo dovrà addensarsi, poi aggiungete la mela a dadini. Salate, spegnete dopo altri 2' di cottura e fate raffreddare. Versate il sugo freddo sulla pasta, mescolate e servite.

ruote con sottaceti e rucola

Tempo
circa 40'
Ingredienti per 6
• ruote g 500
• giardiniera g 200
• funghi sott'olio g 50 • capperi sotto sale g 20
• 10 filetti d'acciuga
• zafferano
• 1 mazzo di rucola
• maggiorana
• olio extravergine di oliva • sale

Mettete a bollire l'acqua per la pasta, salatela al bollore e cuocete le ruote. Aggiungete, negli ultimi 2', 1 bustina di zafferano. Scolate le ruote, conditele con olio e allargatele su un vassoio a raffreddare. Tritate la rucola e abbondante maggiorana e mescolatele alla pasta fredda. Sciacquate bene i capperi e tritate le acciughe. Unite il trito alla pasta. Sgocciolate bene la giardiniera, tagliatela a pezzetti e unite anche questa alle ruote. Completate infine con i funghi tagliati a spicchietti. Invece della giardiniera (carote, cipolline, peperoni) potete utilizzare i vostri sottaceti preferiti.

riso Thai vegetariano

Tempo
circa 40'
Ingredienti per 4
• riso Thai g 300
• 3 pomodori
• 2 zucchine
• 1 peperone
• scalogno • basilico
• olio extravergine di oliva • sale • pepe

Lessate il riso in abbondante acqua salata e aromatizzata con qualche foglia di basilico; scolatelo, conditelo di olio e allargatelo a raffreddare. Intanto tritate 1 scalogno e rosolatelo con il peperone tagliato a dadini. Unite poi le zucchine, anch'esse a dadini, e proseguite la cottura a fuoco vivo per 3-4'. Spegnete e aggiungete i pomodori, pelati, svuotati e tagliati a dadini, 3 cucchiai di olio, sale e pepe. Lasciate intiepidire e mescolate le verdure con il riso.

insalate con cereali

All'inizio era il cuscus di pesce: tipica ricetta (calda) di Sicilia, mutuata dagli Arabi. Poi ci siamo accorti che, accanto al cuscus, c'è un mondo di cereali che si abbinano idealmente a pesce e verdure, creando piatti freddi estivi di grande gusto e pure belli da comporre e presentare. Il miglio, l'orzo, il farro, il burghul, e naturalmente il cuscus, prendono vita con calamari, scampi, olive, capperi, pomodorini...

insalata di miglio con capperi e acciughe

Tempo
circa 40'
Ingredienti per 4
• miglio g 300
• capperi sotto sale g 30 • 10 pomodorini
• 5 filetti d'acciuga
• maggiorana • timo
• olio extravergine di oliva • sale • pepe

ricetta della pagina precedente

Cuocete il miglio in g 600 di acqua bollente salata per 20'. Scolatelo, allargatelo su un vassoio e lasciatelo intiepidire. Intanto tritate finemente le erbe. Tagliate a pezzetti le acciughe. Lavate e tagliate a spicchietti i pomodori. Mescolate il miglio con 3 cucchiai di olio, il trito di erbe, un pizzico di pepe e infine unite capperi dissalati, acciughe e pomodori. Guarnite a piacere il piatto con spicchi di pomodoro e prezzemolo. Il miglio è un cereale con caratteristiche simili a quelle del frumento e si presta a molte preparazioni. Questa ricetta può essere preparata anche con cuscus o burghul e si ridurranno i tempi di preparazione.

farro, orzo e calamaretti

Tempo
circa 50'
Ingredienti per 4
• calamaretti puliti g 270 • orzo g 125
• farro g 125
• limone • alloro
• prezzemolo • olio extravergine di oliva
• sale

Lessate l'orzo e il farro, separatamente, in acqua bollente salata con una foglia di alloro per 35'. Fateli intiepidire nella loro acqua e scolateli. Mescolateli e conditeli con un cucchiaio di olio. Tagliate i calamari ad anelli, quindi scottateli in acqua bollente acidulata con succo di limone e profumata con una foglia di alloro. Scolateli dopo 1' e portateli in tavola con i cereali tiepidi, completando con prezzemolo tritato e, volendo, ancora un filo di olio.

cuscus di mare

Tempo
circa 40'
Ingredienti per 4
• cuscus g 200
• gamberetti g 70
• tonno sott'olio g 70
• 1 peperone verde dolce e 1 piccante
• 1 cetriolo • 1 limone
• 1 pomodoro • olio extravergine di oliva
• sale • pepe

Fate rinvenire il cuscus con g 400 di acqua bollente salata, sgranatelo con la forchetta e mettetelo in una ciotola con mezzo peperone dolce e mezzo piccante, tutto tagliato a dadini, il tonno, i gamberetti lessati, un filo di olio, sale, pepe e il succo di mezzo limone. Completate il piatto con fettine sottilissime di cetriolo sbucciato e condito con una salsa ottenuta frullando, a bassa velocità, mezzo pomodoro pelato e svuotato, il succo dell'altro mezzo limone, g 80 di olio, un pizzico di sale e pepe.

burghul con triglie e tofu

Tempo
circa 25'
Ingredienti per 4
• 8 filetti di triglia g 500 • burghul g 300 • tofu g 120 • olio extravergine • timo • sale

Lessate il burghul in acqua bollente salata per 10-12', poi scolatelo, conditelo con 2 cucchiai di olio e un pizzico abbondante di foglioline di timo. Cuocete in forno i filetti di triglia, a 180 °C per 5', dopo averli unti e salati leggermente. Tagliate a dadini il tofu. Disponete sul piatto il burghul, appoggiatevi il pesce e completate con il tofu. Servite tiepido.

farro, pompelmo e scampi

Tempo
circa 40'
Ingredienti per 6
• farro perlato g 350
• 12 scampi
• 2 pompelmi rosa
• 1 mela rossa
• 1 mela verde
• olio extravergine di oliva • sale • pepe

Cuocete il farro per 25' in acqua bollente salata. Pelate intanto a vivo i pompelmi, dividendoli a spicchi e raccogliendo in una ciotola il succo. Sbucciate anche le mele, tenendo da parte per la decorazione qualche fettina di entrambe con la buccia. Tagliate la polpa delle mele a dadini e fatela marinare nel succo di pompelmo raccolto. Staccate le code degli scampi e saltatele per 2' in poco olio, sgusciatele e tagliatele a pezzetti. Scolate il farro, conditelo con un cucchiaio di olio e allargatelo su un vassoio a raffreddare. Mescolatelo con g 50 di olio, sale, pepe, i dadini di mela con la loro marinata e gli scampi. Guarnite il piatto con gli spicchi di pompelmo a vivo e le fettine di mela tenute da parte.

cuscus e crudità

Tempo
circa 30'
Ingredienti per 4
• verdure pulite (peperoni, cipollotto, pomodoro, cetriolo, zucchina) g 400
• cuscus g 300
• limone • menta fresca • salsa Worcester • Tabasco
• olio extravergine d'oliva • sale

Versate il cuscus in una ciotola, copritelo con g 600 di acqua bollente salata e lasciatelo rinvenire coperto per 10-15'. Quando avrà assorbito tutto il liquido sgranatelo con la forchetta e conditelo con un cucchiaio di olio. Tagliate a dadini le verdure, raccoglietele in una ciotola, mescolatele con il cuscus intiepidito; condite tutto con g 60 di olio, sale, menta tritata, succo di un limone, e poche gocce di Tabasco e salsa Worcester. Il cuscus che si compra è sempre precotto e si può trovare in 3 formati: fine, medio e grosso, ma il più utilizzato è il medio.

orzo al pesto di olive

Tempo
circa 1 ora
Ingredienti per 6
• orzo g 300
• melanzana g 250
• olive snocciolate g 70 • 30 cozze
• aglio • origano
• prezzemolo
• 1 falda di peperone
• olio extravergine di oliva • sale • pepe

Lessate l'orzo per 25' in acqua bollente salata, scolatelo, conditelo con un cucchiaio di olio e allargatelo su un vassoio a raffreddare. Tagliate la melanzana a cubetti, saltatela in padella con olio caldo aromatizzato da 1 spicchio di aglio e un pizzico di origano, poi frullatela con il suo fondo di cottura, le olive (tranne 12), sale, pepe e g 120 di olio. Aprite le cozze in tegame con 2 cucchiai di olio, poi sgusciatele. Tagliate a dadini la falda di peperone. Condite l'orzo con la salsa alle olive, le cozze, il peperone, un trito fine di prezzemolo e completate con le olive rimaste.

burghul e seppie in umido

Tempo
circa 1 ora e 15'
Ingredienti per 4
• pomodori g 600
• seppie g 550
• burghul g 400
• cipollotti g 350
• pomodorini g 230
• capperi sotto sale g 25 • olive nere g 25 • 2 spicchi di aglio • rosmarino
• prezzemolo
• peperoncino • vino bianco • olio extravergine • sale

Rosolate 1 cipollotto tritato con g 30 di olio e un rametto di rosmarino. Unite i pomodori a pezzi, g 100 di acqua e sale; coprite e cuocete per 20', poi passate il sugo ottenuto. Mettete in casseruola g 40 di olio, il verde dei cipollotti a rondelle, l'aglio, un ciuffo di prezzemolo e il peperoncino tritati; dopo 2' unite le seppie a tocchi, g 150 di vino, coprite e cuocete a fuoco medio per 10'; unite il sugo di pomodoro e proseguite per 40'. Saltate in padella per 5' i cipollotti tagliati a spicchi e i pomodorini; liberate la padella e nella stessa saltate il burghul, già lessato per 12', in g 20 di olio con le olive e i capperi dissalati. Servite con le seppie, i cipollotti e i pomodorini, tiepido.

cuscus al pesce spada nel cocco

Tempo
circa 2 ore
Ingredienti per 6
• cuscus g 250
• pesce spada g 150
• 12 code di scampo
• 1 cocco • 1 lime
• Tabasco • olio extravergine di oliva
• sale • pepe

Tritate con il coltello il pesce spada e gli scampi sgusciati. Condite con g 100 di olio, il succo del lime, la sua buccia tritata, pepe e poche gocce di Tabasco. Marinate per 1 ora e 30' e, intanto, fate rinvenire il cuscus con g 500 di acqua bollente salata. Spaccate a metà un grosso cocco. Salate la marinata e mescolatela al cuscus, ormai freddo. Mettetelo nelle due metà del cocco e servite.

Ponti dal 1867 qualità, gusto e tradizione sulle tavole di tutto il mondo.

La nascita dell'azienda Ponti affonda le sue radici nella **seconda metà dell'800** con l'attività artigianale del fondatore Giovanni Ponti, agricoltore e produttore di vino e aceto.

Dal **1867** e da cinque generazioni la famiglia Ponti si dedica alla produzione dell'aceto. Già nel **1911** l'Azienda riceveva il diploma d'onore per "vini e aceti" alla Fiera Internazionale di Parigi e nel **1948**, inaugurato lo stabilimento di Ghemme (Novara), tuttora il quartier generale, Ponti era ormai riconosciuto come il maggior esperto del settore.

Oggi l'Azienda conta sei siti produttivi, è leader di mercato ed esporta in circa 70 Paesi del mondo.

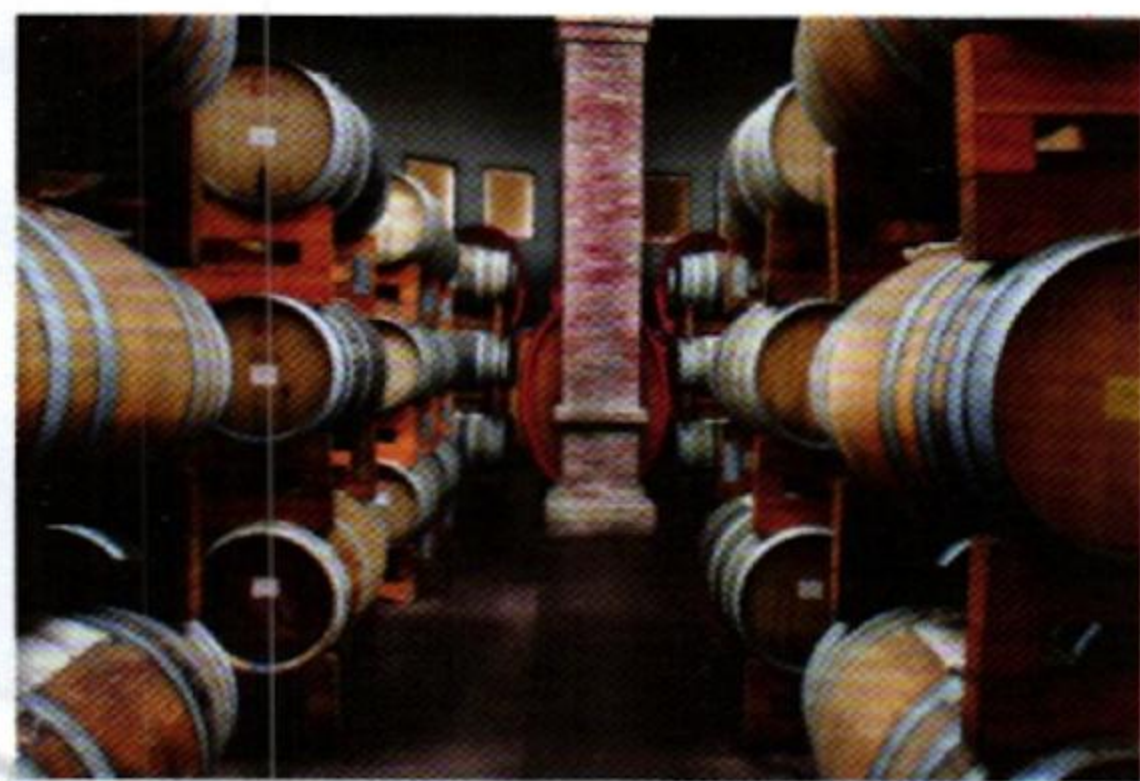
Valorizzando la tradizione e osservando con attenzione i gusti del consumatore, Ponti ha sempre investito molto in ricerca e innovazione di prodotto. La Glassa Gastronomica a base di Aceto Balsamico di Modena IGP ne è un esempio: Ponti ha reinventato un prodotto dalla storia millenaria.

Nel **2009** L'Unione Europea riconosce all'Aceto Balsamico di Modena l'Indicazione Geografica Protetta. È un traguardo importante per uno dei prodotti alimentari bandiera del Made in Italy, oltre a essere il prodotto più esportato della gamma Ponti. Il riconoscimento protegge l'Aceto Balsamico di Modena IGP, garantendo il rispetto dei processi produttivi, la certificazione delle materie prime e dei periodi di maturazione e invecchiamento in botti di legno.

L'ACETO

Questo gustoso ingrediente della nostra dieta quotidiana ha una storia ultramillenaria e molte virtù spesso ignote o difficili da immaginare. Grazie alle usanze dei diversi popoli, è stato molto più che un semplice condimento e i suoi usi spaziano dalla bellezza, al benessere, alla cura della casa. Resta insostituibile per condire e insaporire pietanze semplici o elaborate, dai primi ai dessert, in modo leggero e fantasioso.

Ponti coltiva da cinque generazioni la cultura del gusto: attenzione alla qualità delle materie prime, artigianalità e tradizione coniugate con i più moderni processi produttivi, per prodotti di sicuro successo.

Aceto balsamico di Modena IGP. Nasce dal sapiente connubio di aceto di vino, mosti concentrati e concentrati cotti provenienti da i 7 vitigni indicati nel disciplinare di produzione: Trebbiano, Lambrusco, Sangiovese, Albana, Ancellotta, Fortana, Montuni. Riposa e matura in botti di legno per almeno due mesi fino a tre anni, termine oltre il quale può dirsi invecchiato. La vasta gamma di Balsamici IGP Ponti prevede diverse qualità per diversi impieghi.

Aceto Aroma Antico (bianco, rosso). Aceto di vino maturato in fusti di rovere di Slavonia e larice, dalla personalità decisa, dal profumo vinoso e intenso e dal gusto pieno e persistente. Esalta gli aromi di ogni tipo di insalata di verdure e macedonia di frutta; è ideale nella preparazione di salse marinate.

Glassa gastronomica all'Aceto Balsamico di Modena IGP. Dal tipico aroma di mosto cotto e con una delicata nota agrodolce esalta il sapore degli antipasti più vari, dei secondi di carne o di pesce, dei formaggi più gustosi e dei dolci più ghiotti. Utilizzando la Glassa Ponti per decorare e insaporite tutti i piatti si aggiunge un tocco di creatività in cucina.

Dolceagro Ponti. È il nuovo condimento delicato a basso tenore di acidità che nasce dalla sapiente acetificazione di mosti d'uva profumati e aceto di vino. Ha un colore giallo paglierino tenue con riflessi verdi, un sapore gradevolmente agrodolce, delicato, aromatico e floreale. È un condimento leggero e versatile: ottimo con verdure crude e cotte, sul pesce e nella preparazione di delicate salse.

Aceto di mele. Questo aceto, moderatamente acido e di aroma rotondo, è derivato dal succo di mele intere maturate al sole, fermentato e trasformato prima in sidro e poi in aceto. Di colore dorato e dal profumo gradevolmente acidulo, in cucina dà un tocco di delicatezza e digeribilità a qualsiasi tipo di piatto. Ottimo sulle carni e sulle verdure.

La nostra storia
ha un altro sapore

www.ponti.com

insalate con verdure

No, non ci siamo dimenticati dell'unico ingrediente senza il quale un'insalata non può chiamarsi tale: le verdure! Nelle ricette che seguono, foglie verdi e pomodori, taccole e patate e tutti gli altri doni dell'orto diventano protagonisti assoluti. Esaltati da erbe aromatiche, olio extravergine, qualche goccia di aceto o di limone. E in felice compagnia di formaggi, acciughe, ma anche alghe, cocco, uva...

mista al caciocavallo

Tempo
circa 20'
Ingredienti per 6
- misticanza g 300
- yogurt g 125
- caciocavallo g 80
- 12 ravanelli
- 2 fette di pane
- 1 costa di sedano
- 1 cipollotto • olio extravergine • sale

ricetta della pagina precedente

Lavate, asciugate la misticanza e allargatela in un grande piatto. Spuntate e affettate sottilmente i ravanelli. Tagliate a dadini il sedano e il caciocavallo. Mescolate tutti questi ingredienti all'insalata. Tagliate a dadini anche il pane, dopo aver eliminato la crosta, e friggetelo in 2 cucchiai di olio finché sarà dorato e croccante. Preparate la salsa di accompagnamento: in una ciotolina, amalgamate lo yogurt con 2 cucchiai di olio, il cipollotto tritato fine e un pizzico di sale. Cospargete l'insalata con i dadini di pane e portate in tavola con il condimento a parte.

patate, taccole e alghe giapponesi

Tempo
circa 40'
Ingredienti per 6
- patatine g 250
- taccole g 250
- zucchine g 230
- piselli g 120
- alghe giapponesi disidratate g 25
- alloro • limone
- senape • timo
- olio extravergine di oliva • sale

Pelate le patatine e cuocetele a vapore per 15'. Ammollate in acqua fredda le alghe per 15'. Lessate le taccole e i piselli per 8' in acqua bollente. Scolateli e tagliate in tre le taccole. Tagliate le zucchine a pezzetti e lessatele in acqua bollente con una foglia di alloro per 6'. Emulsionate 4 cucchiai di olio con 2 di succo di limone, una punta di senape, piccante o dolce a piacere, un pizzico di sale e uno di foglioline di timo. Mescolate le taccole, i piselli, le zucchine, le patate tagliate in due e le alghe. Condite con l'emulsione alla senape.

crudità al sedano

Tempo
circa 20'
Ingredienti per 4
- insalata g 200
- 1 cuore di sedano
- 2 cetrioli
- 2 pomodori
- 4 pomodori secchi sott'olio • olive nere
- limone • olio extravergine di oliva
- sale • pepe

Pelate i cetrioli, tagliateli a metà e poi a mezze rondelle e mescolateli in una insalatiera con il cuore di sedano a tocchetti, l'insalata e i pomodori a fettine. Frullate i pomodori secchi, dopo averli sminuzzati, con 12 olive nere snocciolate, sale, pepe, il succo di mezzo limone e g 80 di olio; con questa salsa condite l'insalata. Prima di frullare i pomodori secchi è preferibile sminuzzarli con il coltello, altrimenti la loro buccia fibrosa non si polverizzerà a sufficienza per ottenere una salsa omogenea.

mista al profumo di cocco

Tempo
circa 40'
Ingredienti per 6
• fagiolini g 300
• insalatina mista g 250 • 2 peperoni
• cocco • curry
• Tabasco • limone
• olio extravergine di oliva • sale

Lessate i fagiolini. Arrostite i peperoni, spellateli, privateli dei semi e riduceteli a listerelle. Affettate a lamelle sottili la polpa di mezzo cocco. Mondate, lavate, sgocciolate l'insalatina e raccoglietela in una insalatiera insieme con i peperoni e il cocco. Preparate il condimento frullando circa g 100 di olio, un cucchiaino di curry, il succo di mezzo limone, poche gocce di Tabasco e un pizzico di sale. Condite l'insalata al momento di servirla.

riccia con frico e acciughe

Tempo
circa 20'
Ingredienti per 4
• indivia riccia g 300
• 1 carota g 200
• grana grattugiato g 80 • 4 filetti di acciuga • aceto balsamico • olio extravergine di oliva
• sale • pepe

Preparate il frico: scaldate una padellina antiaderente del diametro di cm 20. Versatevi metà del grana, allargatelo con una spatola e cuocetelo senza girarlo: sarà pronto quando il formaggio si sarà fuso e comincerà a seccarsi sui bordi. Ripetete con il grana rimasto. Raschiate e tagliate a filetti la carota e mescolatela all'indivia spezzettata. Condite con una vinaigrette preparata con g 30 di olio, 1 cucchiaio di aceto balsamico, sale e pepe. Guarnite con i filetti di acciuga, divisi in due per il lungo, e completate con le cialde di formaggio (frico) spezzettate.

insalata greca con feta e olive

Tempo
circa 25'
Ingredienti per 4
• verdure miste (cipollotto, cetriolo, fagiolini, peperone) g 500 • formaggio feta g 150
• 20 olive kalamata
• 1 pomodoro
• lattuga • olio extravergine di oliva
• sale

Lessate al dente i fagiolini dopo averli spuntati, scolateli e tagliateli a tocchetti. Tagliate in piccola dadolata le altre verdure tranne il pomodoro che taglierete a spicchietti. Mescolate le verdure, i pomodori, i fagiolini e aggiungete alcune foglie di lattuga spezzettate, le olive kalamata snocciolate, la feta a cubetti, quindi condite con pochissimo sale e abbondante olio. La feta è un formaggio tipico greco: preparato con latte di pecora, ha pasta bianca molto compatta ed è piacevolmente salato, grazie alla lunga maturazione in salamoia. Si può sostituire con il quartirolo, molto meno salato.

estiva alla salsa di crescione

Tempo
circa 35'
Ingredienti per 6
- carote g 250
- patatine g 250
- fagiolini g 250
- lattuga g 50
- crescione g 25
- 1 uovo sodo • menta
- olio extravergine
- sale • pepe

Tagliate le carote e le patate a rondelle, quindi lessatele insieme a vapore, poi salatele. Spuntate i fagiolini e lessateli per 10' in acqua bollente leggermente salata, scolateli e apriteli a metà per il lungo. Aggiungete la lattuga alle verdure lessate e ormai fredde. Preparate la salsa frullando, a bassa velocità, l'uovo sodo con g 120 di olio, g 50 di acqua, alcune foglie di menta, sale, pepe e il crescione a pezzetti. Condite l'insalata e servite.

di fagiolini con crespelle verdi

Tempo
circa 50'
Ingredienti per 6
- fagiolini lessati g 350 • latte g 250
- indivia riccia g 180
- piselli lessati g 150 • ravanelli g 150 • farina g 140
- spinaci lessati g 100 • pinoli g 60
- 3 uova • grana grattugiato • limone
- olio extravergine di oliva • sale

Frullate gli spinaci con 2 uova, unite g 90 di farina, g 170 di latte, sale e mescolate ottenendo una pastella liscia e fluida. Fate una seconda pastella con il terzo uovo, sale, la farina e il latte rimasti. Ungete una padella, scaldatela e versate un mestolino di pastella verde e uno di pastella bianca in modo che mescolandosi si ottenga una crespella screziata. Cuocete le crespelle per 2' per lato, preparandone 6. Inumidite g 40 di pinoli, passateli nel sale, distribuiteli su una placca e fateli asciugare per 15' in forno a 135 °C. Mescolate l'indivia con i fagiolini, a pezzetti, i piselli, i ravanelli a lamelle, i pinoli e le crespelle arrotolate e affettate. Frullate i pinoli rimasti con g 30 di olio, sale, il succo di mezzo limone e un cucchiaio di grana e condite.

con crostini piccanti

Tempo
circa 20'
Ingredienti per 6
- cicorino g 100
- indivia riccia g 100
- lattughini g 100
- 3 cetriolini sott'aceto
- 2 fette di pane
- 1 scalogno • paprica
- aceto rosso • olio extravergine • sale

Pennellate di olio le fette di pane, cospargetele di paprica piccante, tostatele in forno, poi tagliatele a cubetti. Intanto tagliate il cicorino a listerelle e sminuzzate l'indivia; mescolate in una insalatiera i lattughini con il cicorino e l'indivia, aggiungete i crostini piccanti e condite l'insalata, solo al momento di portarla in tavola, con una salsa ottenuta frullando 1 scalogno, prima sbollentato, con g 70 di olio, i cetriolini, sale e 3 cucchiaiate di aceto rosso.

insalata di limoni

Tempo
circa 10'
più la marinatura
Ingredienti per 6
• 6 grossi limoni non trattati • maggiorana • aglio fresco • olio extravergine di oliva • sale • pepe in grani

Lavate molto bene i limoni. Tagliateli a spicchi, metteteli in una ciotola, conditeli con sottili fettine di aglio, foglioline di maggiorana, sale, un filo di olio, una generosa macinata di pepe e lasciateli macerare almeno per 30', poi serviteli come accompagnamento di piatti di pesce o di carne ai ferri. I limoni da insalata sono di grosse dimensioni, hanno una buccia spessa e profumata e sono molto ricchi di succo dal sapore decisamente poco agro.

di cipolle rosse all'aceto

Tempo
circa 40'
Ingredienti per 4
• cipolle rosse g 750
• 1 peperone rosso
• capperi
• peperoncino
• zucchero • aceto
• olio extravergine di oliva • sale
• pepe

Pelate e tagliate a spicchi le cipolle. Fatele bollire per 5' in un tegame con un cucchiaio di olio, sale, pepe, un cucchiaio di zucchero, un bicchiere di acqua, mezzo di aceto, quindi spegnete e lasciatele raffreddare nel liquido di cottura. Arrostite il peperone, sbucciatelo, liberatelo di semi e filamenti poi tagliatelo a falde. Frullate una cucchiaiata di capperi con g 50 di olio, sale, mezzo peperoncino, ottenendo una salsa. Mettete in una insalatiera gli spicchi di cipolla freddi con le falde di peperone, condite con la salsa e portate in tavola.

di finocchi e pompelmo rosa

Tempo
circa 30'
Ingredienti per 6
• finocchi kg 1
• sedano bianco g 300
• cetrioli g 300
• 4 pompelmi rosa
• 4 fette di pane
• limone • cerfoglio
• prezzemolo • menta
• aglio • olio extravergine di oliva
• sale • pepe

Pelate a vivo gli spicchi dei pompelmi. Spuntate i finocchi, togliete tutte le guaine esterne più fibrose, poi tagliateli a fette sottili. Spuntate le coste di sedano e tagliatele a cubetti; pelate i cetrioli, svuotateli dei semi e riduceteli in dadolata. Strofinate le fette di pane con uno spicchio di aglio, tostatele in forno, quindi tagliatele a cubetti. Mettete tutte le verdure in un piatto da portata piuttosto profondo, aggiungete i crostini di pane e, al momento di servire, condite con una citronnette preparata nel frullatore con il succo di un limone, sale, pepe, circa g 80 di olio e 1 cucchiaino di trito delle 3 erbe.

indivia, mela, uva e pinoli

Tempo
circa 10'
Ingredienti per 4
• indivia riccia g 420 • aceto di mele g 40 • olio extravergine g 40 • miele di acacia g 30 • pinoli g 20 • 16 acini di uva • 1 mela verde • limone • sale

Tagliate a dadini la mela, senza sbucciarla, e bagnatela con poco succo di limone per evitare che annerisca. Sfogliate l'indivia, tagliatela grossolanamente e mettetela in una ciotola con la mela, i pinoli e gli acini di uva. Emulsionate l'olio con il miele, l'aceto di mele e un pizzico di sale, condite l'insalata e servite. Volendo potete pelare i chicchi di uva ed eliminare i semi. Scegliete l'uva preferita: bianca, nera o moscato, per un tocco particolare.

papaia, pompelmo e cetrioli

Tempo
circa 20'
Ingredienti per 4
• lattughino g 150 • 2 pompelmi • 1 papaia • 1 cetriolo • 1 lime • olio extravergine di oliva • sale • pepe in grani

Sciacquate e asciugate il lattughino. Pelate a vivo i pompelmi (lavorate su una ciotola per raccogliere il succo che gocciolerà). Sbucciate e fate a fettine il cetriolo. Togliete infine buccia e semi alla papaia e tagliatela a pezzetti. Riunite tutti gli ingredienti in un'insalatiera e mescolateli. Spremete il lime e unite il suo succo a quello del pompelmo. Scioglietevi un pizzico di sale e completate con una generosa macinata di pepe. Emulsionate al succo degli agrumi 3 cucchiai di olio, condite l'insalata con questa profumata citronnette e servite.

pomodori e cipolle nei panini

Tempo
circa 15'
più il riposo
Ingredienti per 4
• 4 panini di grano duro g 600 • 16 ravanelli • 2 grossi pomodori • 1 cipolla • peperoncino fresco • origano • olio extravergine di oliva • sale

Lavate i pomodori, maturi ma sodi, e tagliateli a spicchi. Tagliate la cipolla a rondelle sottilissime (sarebbe ideale tagliarla con l'affettatrice o la mandolina), i ravanelli a fettine e mescolate tutto in una ciotola. Condite con sale, olio, un pizzico abbondante di origano e un pezzetto di peperoncino tritato. Lasciate riposare per 1 ora in frigorifero in modo che le verdure si insaporiscano bene. Tagliate la calotta ai panini, svuotateli in parte della mollica, riempiteli con l'insalata e serviteli. Se utilizzerete l'origano fresco avrete un gusto delicato, mentre con quello secco darete una nota più decisa.

con cetrioli agri e salsa di cipollotto

Tempo
circa 40'
più la marinatura
Ingredienti per 6
• cetrioli g 450
• 4 pomodori g 400, a spicchi
• 1 cipollotto g 150
• lattughino g 100
• aglio • timo
• maggiorana • aceto
• olio extravergine di oliva • sale

Pelate i cetrioli, tagliateli a spicchi, salateli e lasciateli spurgare per 30'. Strizzateli e trasferiteli in una ciotola. Scaldate g 150 di aceto con 2 spicchi di aglio, un rametto di timo e uno di maggiorana. Prima del bollore spegnete, versate il liquido sui cetrioli e fateli marinare per 1 ora. Intanto tagliate il cipollotto in due per il lungo, avvolgetelo in un foglio di alluminio e infornatelo a 180 °C per 20'. Infine sfornatelo, liberatelo dall'involucro, tagliatelo a pezzi e frullatelo con g 40 di olio, g 50 di acqua e sale ottenendo una salsa cremosa. Mescolate tutte le verdure e conditele con la salsa di cipollotto.

croccante al formaggio

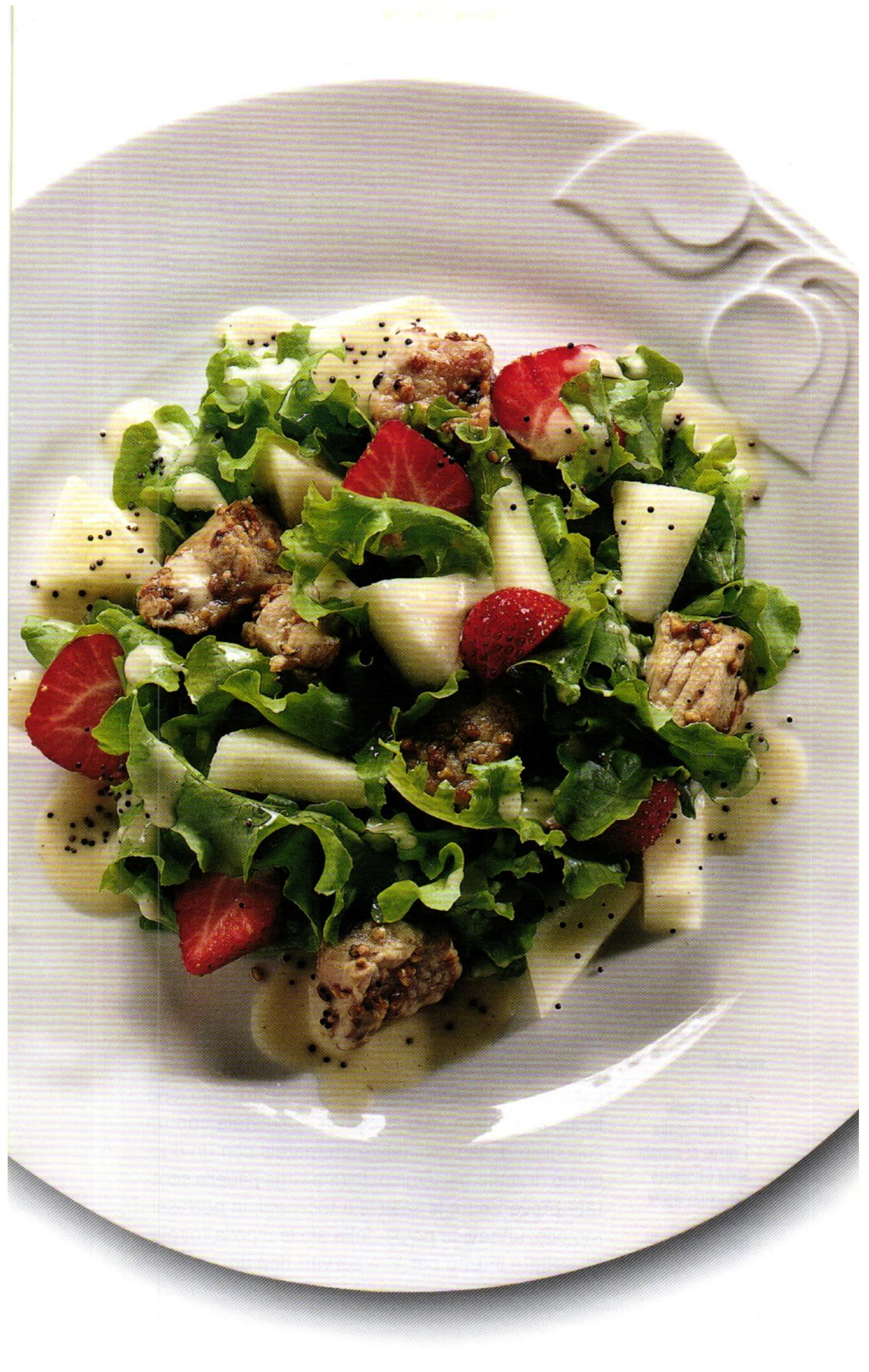
Tempo
circa 15'
Ingredienti per 4
• formaggio quartirolo g 80
• 8 pomodorini ciliegia • 1 finocchio
• 1 piccola cipolla rossa • aceto • olio extravergine • sale
• pepe in grani

Spuntate ed eliminate le guaine più dure del finocchio e tagliatelo molto finemente con l'affettatrice o la mandolina. Tritate la cipolla. Tagliate a spicchietti i pomodorini. Riducete a dadini il formaggio. In un'insalatiera raccogliete tutti gli ingredienti e mescolateli. Per il condimento preparate una vinaigrette emulsionando 3 cucchiai di olio con 1 di aceto, sale e un'abbondante macinata di pepe. Condite l'insalata solo al momento di servire.

Tutti i colori dell'aceto

Di vino rosso o bianco, di mele o di miele l'aceto è indispensabile per condire le insalate: dalle delicate lattughe ai robusti crauti o alle saporite cipolle. Ci si può sbizzarrire aromatizzandolo con frutti di bosco (lamponi, fragole, ribes o mirtilli), pepe (bianco, nero o verde), coriandolo o cumino, erbe aromatiche intense (salvia, rosmarino, timo). E per finire, con un ottimo aceto, possiamo conservare le verdure preferite per gustarle tutto l'anno.

insalate con carne

Pollo e manzo, maiale e coniglio: l'estate è la stagione in cui siamo portati a consumare meno carne. A meno che non sia servita fredda, in forma di piatti invitanti, magari con abbinamenti insoliti: per esempio, con melone bianco e fragole che rinfrescano la lonza tagliata a cubetti; o con l'uva che addolcisce i fusi di pollo sfilacciati. E per condimento, spazio alla fantasia con sherry, Tabasco, aceto balsamico.

lonza al melone bianco

Tempo
circa 30'
Ingredienti per 4
• lonza di maiale g 500 • melone bianco g 500
• 8 fragole
• lattughino • sherry
• aceto • olio extravergine • sale

ricetta della pagina precedente

Tagliate la lonza a cubetti di un paio di centimetri di lato, salatela e saltatela in padella, a fuoco vivo, con 1 cucchiaio di olio caldo, facendola rosolare bene: occorreranno circa 5-6'. Lasciate raffreddare la lonza, poi distribuitela nei piatti da porzione, mescolandola con triangolini di polpa di melone bianco, fragole a spicchi e lattughino. Preparate una salsa frullando brevemente, alla massima velocità, 3 cucchiai di sherry, g 80 di olio, un pizzico di sale e un cucchiaio di aceto. Condite con questa salsa, e a piacere completatate con una macinata di pepe.

lingua e cipolle di Tropea

Tempo
circa 30'
Ingredienti per 6
• sedano g 250
• 2 cetrioli g 250
• lingua salmistrata a fette g 200
• misticanza g 180
• cipolle di Tropea g 150 • pane g 120
• senape • aceto di mele • limone • olio extravergine • sale

Tagliate il sedano a listerelle. Affettate sottilmente le cipolle e immergetele in acqua fredda per 10'. Sbucciate i cetrioli, affettateli a nastro e lasciateli a bagno in acqua e ghiaccio per 10'. Eliminate la crosta del pane, tagliatelo a dadini e metteteli su una placca. Ungeteli con un filo di olio e spruzzateli con qualche goccia di limone, poi infornateli a 180 °C per 5-6'. Distribuite nei piatti la misticanza, le cipolle, il sedano, i cetrioli, i dadini di pane e la lingua tagliata a striscioline. Condite con un'emulsione preparata con 3 cucchiai di olio, sale, un cucchiaino di senape e due cucchiai di aceto di mele.

ali di pollo all'aceto balsamico

Tempo
circa 50'
Ingredienti per 6
• 12 ali di pollo
• 1 grossa cipolla
• 1 cespo di scarola
• aceto balsamico
• olio extravergine di oliva
• sale • pepe

Spuntate le ali di pollo, mettetele in una teglia, conditele con olio, sale, pepe e infornatele a 200 °C per circa 30'; sfornatele e spolpatele. Mentre cuociono le ali, affettate a velo la cipolla, rosolatela con un cucchiaio di olio, salatela e sfumatela con un cucchiaio di aceto balsamico. In una larga padella scottate brevemente la scarola a tocchetti, in pochissimo olio; unitevi la polpa delle ali, la cipolla rosolata, saltate il tutto per 1' e servite tiepido.

insalata di manzo affumicato e scamorza

Tempo
circa 20'
Ingredienti per 4
• manzo affumicato g 120 • peperone g 160 • scamorza affumicata g 80 • 4 pomodori • basilico • lattuga • olio extravergine • sale • pepe

Tagliate il peperone a bastoncini, il manzo affumicato a cubetti, i pomodori, non troppo maturi, a fettine e mettete tutto in una capace ciotola con la lattuga spezzettata. Preparate il condimento frullando, a bassa velocità, g 80 di olio, una dozzina di foglie di basilico, un pizzico di sale e uno di pepe: otterrete una salsa fluida. Distribuite l'insalata nei piatti, conditela con la salsa al basilico e completatela con sottili fettine di scamorza arrotolate a rosetta.

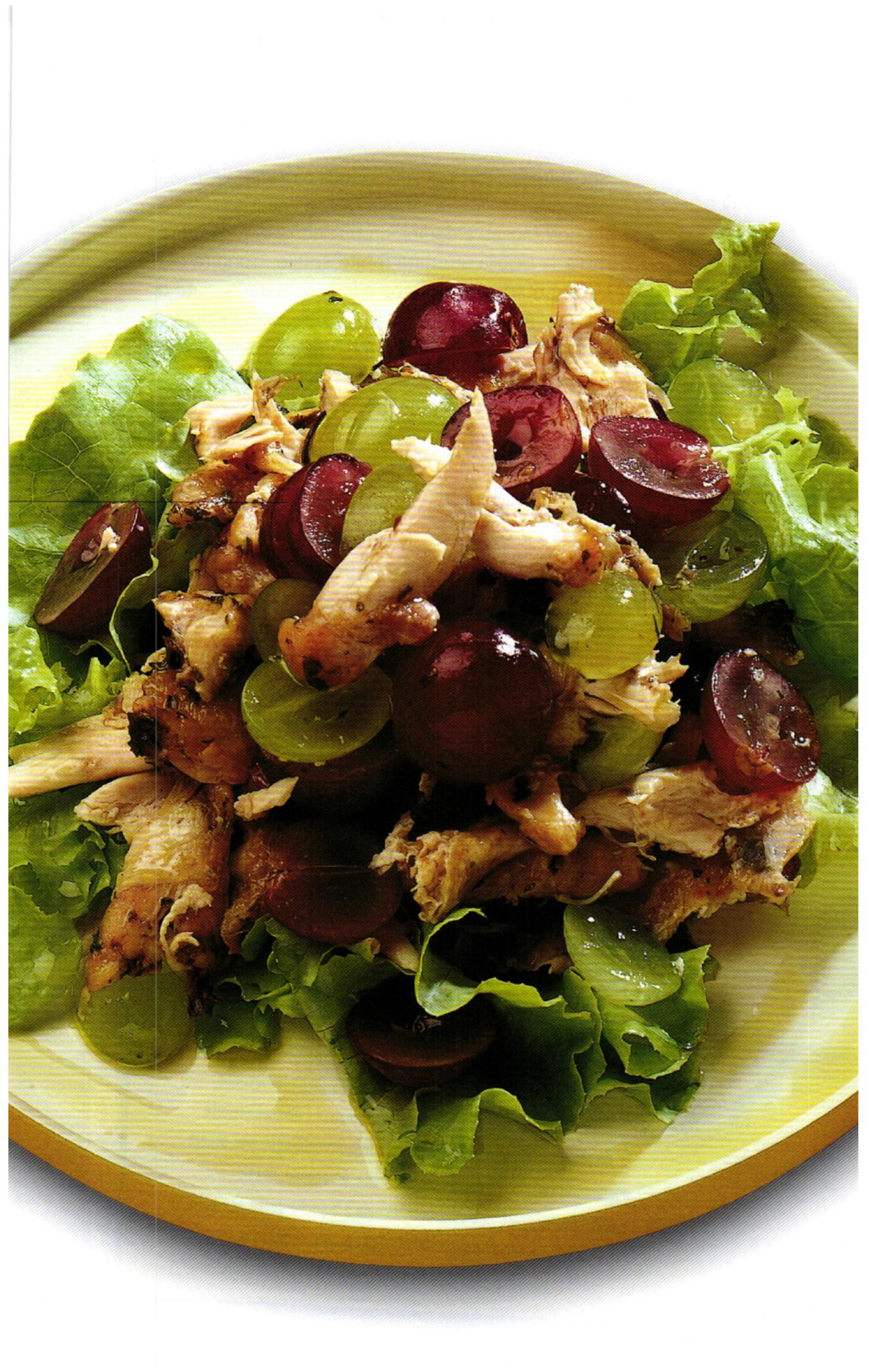
fusi di pollo e uva

Tempo
circa 50' più la marinatura
Ingredienti per 6
• fusi di pollo g 600 • acini di uva bianca e nera g 200 • lattughino g 70 • limone • Tabasco • origano • prezzemolo • peperoncino • olio extravergine di oliva • sale

Mettete i fusi in una pirofila, conditeli con olio, sale, origano, prezzemolo e peperoncino tritati e fateli marinare per 3 ore, quindi infornateli a 200 °C per 40'. Non appena saranno cotti, sfornateli, spellateli e spolpateli sfilacciando la polpa. Distribuite i fusi in un capace piatto su un letto di lattughino, unendo gli acini di uva tagliati a metà e privati dei semi. Condite l'insalata con un'emulsione di olio, sale, Tabasco e succo di limone. Questa ricetta può essere preparata anche con altre parti del pollo: alette, petto o avanzi di pollo arrosto.

alghe e coniglio

Tempo
circa 40'
Ingredienti per 4
• lombata di coniglio g 200 • scarola g 150 • alghe disidratate g 30 • sesamo g 20 • brodo vegetale • limone • salsa di soia • olio extravergine di oliva

Mettete le alghe in una ciotola e tenetele in acqua fredda per circa 25' ad ammorbidire. Intanto lessate nel brodo vegetale il coniglio per circa 10', poi tagliatelo a fettine sottili. Scolate le alghe, asciugatele e saltatele in padella a fuoco medio con 2 cucchiai di olio, quindi dopo 2' unite 2 cucchiai di salsa di soia, il succo di mezzo limone e il sesamo e cuocete ancora per 1'. Spezzettate la scarola, conditela con 1 cucchiaio di olio, disponetela sui piatti, distribuitevi sopra le alghe e le fettine di coniglio. Grazie alla presenza delle alghe e della salsa di soia in questa preparazione non è necessario l'uso del sale.

coda di bue in insalata

Tempo
circa 20'
Ingredienti per 6
• coda di bue lessata g 500 • cannellini lessati g 150 • cipolla g 60 • 2 pomodori • lime • timo • olio extravergine di oliva • sale • pepe

Spolpate la coda, poi sfilacciatela e mettetela in una capiente insalatiera. Aggiungetevi i cannellini, i pomodori tagliati a dadini, un pizzicone di foglie di timo e la cipolla affettata molto sottile. Condite con circa g 60 di olio, il succo e la scorza grattugiata di mezzo lime, sale e pepe e servite. Non sempre è facile trovare la coda di bue che può essere sostituita con g 300 di altra carne di manzo lessata: l'importante però è che sia morbida e tenera.

coniglio in salsa tonnata

Tempo
circa 1 ora
Ingredienti per 4
• polpa di coniglio g 270 • patata g 200 • tonno sott'olio g 150 • capperi g 30 • 2 uova • sedano • indivia riccia • lattuga romana • aglio • prezzemolo • senape • aceto • olio extravergine di oliva • sale • pepe

Lessate la patata, sbucciatela e tagliatela a cubetti. Fate rassodare le uova e sgusciatele. Rosolate la polpa di coniglio, tagliata a pezzetti, a fuoco vivo per 10' con 1 cucchiaio di olio, un pizzico di sale e uno di pepe, poi spegnete e lasciatela raffreddare. Preparate la salsa frullando il tonno, i capperi (se sotto sale sciacquateli e asciugateli), i tuorli sodi, una fettina di aglio, un cucchiaino di senape, g 100 di olio, 8 cucchiai di aceto, sale, pepe e un ciuffetto di prezzemolo tritato. Versate nei piatti la salsa, copritela con le insalate spezzettate, i cubetti di patata, il sedano tagliato a filetti sottili, il coniglio e servite. Per questa ricetta è stata usata la sella di coniglio, ma la polpa della coscia è ugualmente adatta.

Nero e prezioso

L'aceto balsamico Igp di Modena e il Tradizionale sono doni preziosi di una sapiente e lunga lavorazione: la selezione delle uve, la cottura del mosto e l'invecchiamento in piccole botti. Mentre il primo, fluido e leggermente agro, può essere aggiunto in cottura o emulsionato con l'olio, il secondo, denso e vellutato, va usato rigorosamente a crudo e a poche gocce alla volta: la sua intensità non ha bisogno di altro per essere valorizzata.

insalate con legumi

Lenticchie di Castelluccio e fagioli bianchi di Spagna, ceci e cannellini, fave e borlotti. Che siano secchi, freschi o già lessati, i legumi sono uno degli elementi più preziosi di un'insalata estiva: offrono sapori e consistenze che si adattano a ogni possibile abbinamento, con formaggi, uova, pesce o carne; e danno un apporto proteico che rende ogni ricetta, anche solo vegetariana, un perfetto piatto unico.

lenticchie, spinaci e Montasio

Tempo
circa 10'
Ingredienti per 4
• lenticchie lessate g 250 • misticanza g 150 • formaggio Montasio g 120 • spinaci novelli g 50 • 1 tuorlo • 1 limone • olio extravergine di oliva • sale • pepe

ricetta della pagina precedente

Mescolate in un'insalatiera la misticanza, gli pinaci novelli e le lenticchie. Tagliate a listerelle il formaggio e distribuitelo sull'insalata. Preparate il condimento, amalgamando, a mano o nel frullatore, il tuorlo d'uovo con un pizzico di sale, uno di pepe, il succo di mezzo limone e 3 cucchiai di olio. Condite e servite l'insalata. Tutti i legumi, escluse le lenticchie di Castelluccio che sono molto piccole, hanno bisogno di essere messi in ammollo prima della cottura. L'ammollo serve a reidratare i legumi e a rendere più veloce e omogenea la loro cottura: dalle poche ore per le lenticchie fino a due giorni per i ceci. Altra cosa importante: salateli solo a fine cottura.

legumi misti nel nido

Tempo
circa 20'
Ingredienti per 4
• cicorino g 100 • indivia belga g 100 • ceci lessati g 80 • cannellini lessati g 80 • fave sgranate g 80 • 2 uova sode • senape • aceto • peperoncino • olio extravergine di oliva • sale

Sbollentate per 1' le fave e sbucciatele. Tagliate a striscioline il cicorino e la belga, mescolatele e formate, in 4 ciotole, altrettanti nidi nel cui centro metterete, equamente divisi, i ceci, i cannellini e le fave. Preparate il condimento frullando, a bassa velocità, g 40 di olio con un cucchiaino di senape, 2 cucchiai di aceto, i tuorli delle uova sode, sale e peperoncino a piacere: dovrete ottenere una salsa omogenea. Condite l'insalata immediatamente prima di portarla in tavola per non far perdere fragranza al cicorino e all'indivia belga.

fagioli dell'occhio all'aceto balsamico

Tempo
circa 25'
Ingredienti per 4
• lattughini g 200 • fagioli dell'occhio lessati g 150 • piattoni verdi g 100 • aceto balsamico • olio extravergine • sale

Lessate i piattoni in acqua bollente non salata per 15'. Scolateli e raffreddateli sotto l'acqua corrente. Mettete in una insalatiera i lattughini, aggiungete i fagioli dell'occhio, i piattoni spezzettati e mescolate. Preparate il condimento sciogliendo in un cucchiaio di aceto balsamico un pizzico di sale, emulsionate poi con 3 cucchiai di olio. Condite l'insalata e lasciate insaporire qualche minuto prima di servire.

bianchi di Spagna con pomodori e lattuga

Tempo
circa 10'
Ingredienti per 4
• fagioli bianchi di Spagna lessati g 400
• 3 pomodori g 400
• lattuga g 80
• finocchietto
• arancia • limone
• olio extravergine di oliva • sale • pepe

Lavate la lattuga, sgocciolatela, spezzettatela e mettetela in un largo piatto con i fagioli di Spagna e i pomodori, tagliati a grossi spicchi. Frullate g 60 di olio con il succo di un limone e un pizzico di sale; aggiungetevi un trito fine di finocchietto, una brunoise (dadolata finissima) di scorza di arancia. Versate il condimento sull'insalata solo al momento di servire. Completate con una generosa macinata di pepe e portate in tavola.

di Castelluccio con ceci e salmone

Tempo
circa 30'
Ingredienti per 4
• salmone g 350
• ceci lessati g 300
• lenticchie di Castelluccio g 200
• cipolla rossa g 50
• olio extravergine g 40 • prezzemolo
• sale

Lessate le lenticchie in acqua bollente per 20' (devono risultare cotte ma consistenti) e salatele solo a fine cottura. Tagliate la cipolla a cubetti e lasciatela per 10' in acqua fredda a spurgare, così il sapore risulterà più delicato. Tagliate a dadi il salmone e rosolatelo per circa 10' in una padella antiaderente senza grassi salandolo a fine cottura. Scolate le lenticchie ormai cotte, mescolatele con i ceci e la cipolla ben scolata, condite con l'olio profumato con un pizzico di prezzemolo tritato. Servite l'insalata di lenticchie tiepida con il salmone ben caldo.

tris di fagioli e taccole

Tempo
circa 20'
Ingredienti per 6
• cannellini lessati g 200 • borlotti lessati g 200
• fagioli rossi lessati g 100 • taccole g 100 • 3 uova
• timo • senape
• aceto rosso • olio extravergine di oliva
• sale

Lessate le taccole in acqua bollente leggermente salata. Cuocete le uova per 10', sgusciatele ed eliminate gli albumi. Mescolate i tre tipi di fagioli in un'insalatiera. Tagliate a pezzetti le taccole poi unitele al tris di fagioli. Mettete nel bicchiere del frullatore i tuorli sodi, un cucchiaino di senape, 3 cucchiai di olio, uno di aceto e un pizzico di sale. Frullate finché la salsa non sarà perfettamente omogenea, mescolatela con il misto di legumi e completate con un pizzico di foglie di timo. Le taccole sono dette anche piselli mangiatutto: varietà di piselli molto tenera e di sapore delicato.

fagiolina del Trasimeno alla menta

Tempo
circa 50'
Ingredienti per 4
• fagiolina del Trasimeno g 250
• pancetta tesa g 30
• menta fresca
• olio extravergine di oliva • sale
• pepe

Versate la fagiolina in g 750 di acqua fredda, portate a bollore e lasciate cuocere per 35'. Tagliate a dadini la pancetta e fatela rosolare in 3 cucchiai di olio per 2-3'. Aggiungete la fagiolina, cotta e scolata, e proseguite la cottura, a fuoco vivo, per altri 3-4'. Fate intiepidire, salate, pepate e aromatizzate con 7-8 foglie di menta tagliuzzate. La fagiolina del Trasimeno è un piccolissimo fagiolo consumato fin dal tempo degli Etruschi: è un presidio Slow Food.

insalata mista con cannellini

Tempo
circa 30'
Ingredienti per 4
• fagiolini g 400
• peperone giallo g 300 • pomodori g 300 • cannellini lessati g 250
• cipolla bianca g 50
• rucola g 50 • aglio
• aceto balsamico
• olio extravergine di oliva • sale • pepe

Spuntate i fagiolini, lessateli in acqua bollente salata e scolateli al dente. Riducete a listerelle il peperone e a rondelle i pomodori, che dovranno essere molto sodi. Raccogliete tutte le verdure in una capace insalatiera e aggiungete i cannellini. Per la salsa: affettate la cipolla a velo, soffriggetela in circa g 30 di olio, unite uno spicchio d'aglio tritato, la rucola tagliuzzata, lasciate stufare il tutto per 2' poi sfumate con 2 cucchiaiate di aceto balsamico; salate e pepate. Condite l'insalata preparata con la salsa lasciata raffreddare e servite.

fagioli neri e code di gambero

Tempo
circa 1 ora e 20' più l'ammollo
Ingredienti per 4
• 12 code di gambero sgusciate g 240 • fagioli neri secchi g 100
• 1 scalogno • alloro
• olio extravergine di oliva • sale

Ammollate i fagioli per una notte, scolateli e lessateli con lo scalogno, sbucciato e tagliato in due, e una foglia di alloro per 70' circa, salandoli solo verso la fine della cottura: il sale messo all'inizio della cottura fa indurire la buccia dei fagioli. Rosolate le code di gambero in padella in 3 cucchiai di olio, per 4'. Scolate i fagioli, eliminate l'alloro e lo scalogno e distribuiteli in piattini singoli appoggiandoli su altre due foglie di alloro. Sistematevi sopra 3 code di gambero, poi condite con il loro fondo di cottura e un filo di olio crudo. I fagioli neri sono un legume tipico del Centro e Sud America.

Con pesce

Di pasta e riso

Con cereali

Con verdure

Con carne

Con legumi

Inserto redazionale riservato ai lettori
de La Cucina Italiana
Registrazione del Tribunale di Milano
n. 2380 del 15-5-1951

Direttore responsabile: Paolo Cavaglione

Supplemento al numero 8
de La Cucina Italiana agosto 2011

Finito di stampare nel mese di luglio 2011
da Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio

PIÙ GUSTO
AD OGNI GUSTO.

www.ponti.com